

女性のための
ヨガ&ストレッチ
～入門編～

体幹を鍛えていつまでも若々しく動けるからだを作りますか？

日時 **6月26日(金)**
午前10時00～11時30分

会場 **南朝霞公民館 講堂**

対象 **女性** 定員 **15人** 費用 **無料**

講師 **むかい ひろこさん** (南朝霞公民館サークル講師)



申込フォーム

申込み方法 **6月10日(水)まで**

南朝霞公民館窓口・電話・申込フォームよりお申込みください。

※申込み多数の場合、市内在住者優先のうえ抽選

※参加決定者にのみ通知します

お問合せ **南朝霞公民館**

朝霞市溝沼 1-5-24 ☎ 048-461-0163